DV – skupina D zápis z hodin – 5.1. a 7.1. 2021

Základní rozcvičení z předešlých lekcí zůstává stejné, pořadí cviků je možné obměnit. Je ale dobré dodržet základní sled cvičení. 1/ - zahřívací cvičení (rychlé a skákavé pohyby), 2/ - rozhýbání klubů a páteře (krčení/propínání, úklony/předklony/záklony, rotace/švihy/zvedání), 3/ - protahovací cvičení (pastičky, placky, špagáty, atd..).

Út – 5.1.

TP:

Zopakovat krokové vazby – chůze, běh, cval, poskok, přeskok do prostoru (je možno vytvořit si vlastní variace nebo jen procvičit prvky jednotlivě za sebou).

Pohyb na místě ve stoje:

Rotace trupu, úklony, předklony, záklony

Švihy DK i HK, cvičení rovnováhy – výdrže na jedné noze (druhá noha v přednožení, unožení a zanožení)

Výskoky na místě snožmo/roznožmo – zaměřit se na odraz a dopad (vypérovat přes špičku)

Čt – 7.1.

Provést základní rozcvičení.

Procvičit následující cviky:

Každý cvik opakovat nejméně 8 – 10x.

Po vánočních svátcích provádějte protahování opatrně dle svých momentálních možností, ať si nepřivodíte novoroční úraz. ☺